

Health·提醒

小孩2岁不到就近视

医生提醒:预防近视做到“三个一”

□快报讯 (通讯员程守勤 实习生蒋振凤 记者张星) 2岁不到就近视,刚上初中近视眼镜的度数就超过了1000度,近视眼发病低龄化、眼镜度数增高化趋势日益明显。

中大医院眼科副主任李长生介绍,最近前来就诊的近视眼患者主要为学龄前儿童、小学生、中学生,其中该院接诊年龄最小的近视眼患者不到2岁,不少学生患者近视度数增加偏快,有的学生半年不到近视度数就增加了一二百度,高度近视患者度数有的高达2000多度,小小年纪就戴上了厚厚的“瓶底式”眼镜。

李长生提醒,预防近视眼发生应养成良好的用眼

习惯,学习时做到“三个一”,即握笔的手离笔尖一寸(3.3厘米)、胸部离桌子一拳(6~7厘米)、书本离眼一尺(33厘米);不要在行走、坐车或躺卧时阅读;不要长时间用眼,每隔半小时最好让眼睛看看远处的自然景观,玩电脑、游戏或看电视的时间不能过长,一般每次不要超过一小时;不要在昏暗的灯光或刺眼的强光下学习;多吃鱼类、肉类、蛋类、坚果、天然植物油、深色蔬菜、低糖水果和全谷类,适当控制精制碳水化合物(糖和淀粉)的摄入量;加强户外锻炼,尤其要多参与有利眼睛训练的运动,比如打乒乓球、放风筝等。

7大常见蔬菜伤身禁忌

第一忌——金针菜

新鲜的金针菜,因含有“水仙砒毒素”,生食会引起腹痛、腹泻等过敏症状,故一定要先泡水两小时,然后再用大火煮至熟透才可进食。

第二忌——茄子

茄子性凉滑,脾胃虚寒不宜多吃,妇女经期前后也要尽量少吃,过老熟的茄子食后会中毒,不可进食。

第三忌——芋头

芋头的黏液会刺激咽喉黏膜,所以咳嗽有痰者和过敏体质者最好少吃。

第四忌——韭菜

韭菜属于温热性,吃过量会神昏目眩,酒后尤其不可吃。

患有风热型感冒、上火发炎、麻疹、肺结核、便秘、痔疮等病患,不宜进食。

第五忌——菠菜

菠菜要避免接触豆腐、黑芝麻、优酪乳等含钙较高的食物,不要在一餐中或近时间内同时吃到,尤其是已患有结石的人,最好避开勿吃。

第六忌——白萝卜

白萝卜性寒凉,脾胃虚寒者、胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿等患者均不宜多食。白萝卜会影响中药的药效,特别是吃含有人参、何首乌、地黄等中药时,要避免食白萝卜。

第七忌——山药

山药多吃会促进人体分泌荷尔蒙,对一般人有益,但妇科肿瘤(包括子宫、卵巢、乳房)者,以及男性摄护腺肿瘤者均不宜进食,否则会助长肿瘤。辛华

“冬病夏治”切莫盲目



“冬病夏治”成热潮,图为中医“拔火罐”治疗 快报记者 汲波 摄

进入伏天后,“冬病夏治”越来越火,昨天上午,到江苏省人民医院中医科采用中药熏蒸进行“冬病夏治”的患者就有20多名。江苏省人民医院中医科主任魏睦新同时提醒,“冬病夏治”因人而异,并非每个人、每种病都适合。

三伏天治疗冬病最佳

魏睦新介绍,三伏天治疗是一年中治冬病的最佳时期,有效易行且费用低廉,往往能收到事半功倍的效果。尤其是呼吸系统疾病,如小儿及成人哮喘、咽炎、扁桃体炎、支气管炎、老年慢性支气管炎等。此外,冬季易发的感冒、肩周炎、冻疮、过敏性鼻炎、风湿性关节炎、类风湿等疾病在夏天治疗也有很好的疗效。冬病夏治的方法很多,内治法通常为服用中药汤剂。外治法有穴位敷贴、穴位注射、

针灸、中药熏蒸疗法等。根据病情还可选择内外合治,以提高疗效。

“冬病夏治”因人制宜

魏睦新同时提醒,“冬病夏治”不仅要遵循中医学辩证施治,因人制宜,还要治疗结合才能达到最佳效果。接受“冬病夏治”的患者,即使在三伏天也要在饮食、生活上有所克制,不要和正常人一样乘凉休闲、避暑,如忌食生冷、肥甘厚味、海鲜及辛辣食品,不能贪凉,在空调房间里不能呆得太久,睡眠要充足,情绪要乐观等,配合治疗,才能达到最佳效果。另外,并非每个人、每种病都适合“冬病夏治”,比如,肺部肿瘤患者、正处在感染期的老慢支患者,以及阴虚虚型的患者,就不适宜通过外治进行“冬病夏治”。

通讯员 立群 倪娜 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

天热反而冻出病

本周提醒:预防高温病要从生活细节入手

【点击健康关键词】

上周,南京各大医院接诊的病人中,“高温病”依然唱主角,但与以往不同的是,很多边缘化的“高温病”越来越明显。

贪吃冷饮牙齿疼痛

最近,因为贪吃冷饮引发的牙齿疼痛患者明显增多。江苏省口腔医院的专家介绍,最近接诊的不少患者说牙疼是在吃冷饮的时候出现的。该院牙体牙髓病学专家吴友农教授介绍,正常牙齿耐受温度是10℃—50℃,超出这个范围的冷、热刺激都会导致不同程度的牙髓反应。冷饮对正常牙齿一般无明显刺激,但有深龋和牙髓炎时,牙齿耐寒能力下降,遇冷易出现疼痛。吃冷饮时一旦发现某个或某些牙齿剧烈疼痛,很可能是牙齿出现了问题,就应该及时去医院治疗,否则拖延病情,严重者可能导致牙齿丧失。

纳凉不当反“中暑”

南京市中医院急诊科主任周建中说,持续的高温天气,让很多人出现“先兆中暑”,主要表现为多汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻、动作不协调等。专家提醒,现在很多老人为了省电,去一些大商场、银行、证券交易市场甚至医院门诊纳凉,有的还会带着小孩子一起去,大商场、证券交易市场等公共场所里面尽管有空调,但是空气相对不流通,人长期待在这样的环境里面,容易引起缺氧,由于密闭,室内二氧化碳和一氧化碳等有害气体不断增多,氧气浓度明显下降,这种环境有利于病菌和病毒的生长和繁殖,老年人和孩子抵抗力弱,呼吸道清除病菌的能力不足,免疫力下降,不仅容易出现“先兆中暑”的症状,还容易引起呼吸道感染病症。

过分贪凉腹泻频发

高温天气除了让感冒



天气热了,高温病多了 (资料图片)

发烧病人增多外,也导致腹泻患者明显增多。中大医院肠道门诊、消化内科和急诊中心的统计显示,最近,腹泻病人在消化道疾病患者中占到了近30%,该院临床检验中心急诊化实验室每晚都要接待近20名腹泻病人前来检验。而过分贪凉和饮食不当是导致腹泻多发的主要原因。家住山西路的21岁的章小姐这几天睡觉时把空调打得很低,结果腹部受凉,出现阵阵疼痛,大便次数增多,到医院检查发现,这是由于贪凉过度导致肠道功能紊乱引发腹泻。专家提醒,夏季使用空调的时间不能过长,温度不宜过低;要注意饮食卫生,不要在短时间内大量食用冰冷食品,冰箱内食物不宜存放过久,食用时要煮熟煮透。

高温诱发鼻炎咽炎

受到高温的影响,鼻炎、咽炎的患者数量呈上升趋势,上周,南京市第一医院耳鼻喉科门诊急诊量已达1500人次左右,其中30%—40%是鼻炎、咽炎新发、复发患者。该院耳鼻喉科主任马俭介绍,夏天,由于气温较高,人的饮食、睡眠都处于低谷期,机体免疫力相对较低,抵抗力下降,一旦受凉,极易感冒,从而带来鼻炎、咽炎等一系列病症。一旦得了鼻炎,不可强行擤鼻。要增加体育锻炼,多吃些易消化吸收的食物,忌食生冷、烟、酒等刺激之品。高温期间,一定要合理使用空调,室内外温差应在5℃以内;晚上睡觉时注意背部保暖,避免因受凉引起轻微感冒,加重鼻咽炎症状。

【本周健康提醒】

本周,专家提醒,市民在应对“高温病”时,要从生活细节处注意,比如,高温天气“痛风”患者慎吹风扇、夏季糖尿病人少喝含糖饮料、小孩发烧不要乱用抗生素等。

小孩发烧不要乱用抗生素

最近,感冒发烧的孩子特别多,南京市中医院儿科主任蒋雅萍提醒,很多家长在家备一点感冒药,孩子生病了就吃一点,这个方法不正确。孩子出现感冒的发病原因不一样,有病毒性感冒,有细菌性感冒,要对症

下药。一般病毒性感冒是不需要用抗生素的,但如果伴有炎症或细菌性感染,可适当使用抗生素类药物。很多家长认为,小孩感冒一定要输液,用抗生素,认为这样才好得快;有的则是觉得孩子吃药很苦,所以干脆挂水,其实这些都是不正确的。小孩子感冒,中医认为是人体“邪正相争”的结果,本身会有一个自行恢复的过程,家长不应该一味追求康复的速度,而忽略了孩子自身的抗病能力,过多使用抗生素只会使孩子的免疫力越来越差。

“痛风”患者慎吹风

最近,因痛风突然发作而到医院就诊的病人逐渐增多,南京市中医院风湿免疫科科主任徐蕾介绍,不当的补水方式、肆意吹空调、电

扇是痛风发作的主要诱因。专家提醒,痛风患者一定要多喝水,多喝白开水,不要吃龙虾、海鲜等食物,千万不能喝啤酒、浓茶等;尽管天气较热,也应注意适当保暖,避免长时间吹冷风。

糖尿病人少喝含糖饮料

进入高温天气后,南京市第一医院内分泌科接诊的病人中,很多是因为过度饮用含糖量过高的饮料,导致糖尿病患者的血糖连连攀升。该院内分泌科主任马建华介绍,夏季糖尿病患者更是觉得口干难耐,建议这类病人多饮用矿泉水、清茶、纯净水等以补充水分,切记不要饮用含糖的饮料。通讯员 李珊 守勤 桂冠 金子青 徐骏 快报记者 张星

【有一说一】

鲜橙汁 应半小时内饮尽

据英国广播公司报道,来自意大利的研究人员宣布,喝放置时间超过半小时的鲜橙汁没有什么健康功效,甚至会带来负面作用。

来自意大利比萨大学的研究人员发现,鲜橙汁放置时间超过半小时,那么其原有营养成分和健康功效就会急剧削弱。另外,饮用放置时间超过半个小时的橙汁,那么有可能会对人体患肠胃方面的疾病。

最后研究人员提示,不要给橙汁加糖,因为加了糖的橙汁比汽水的热量还要高。喝鲜橙汁虽然可以获取丰富的维生素C,但是却吃不到橙子的纤维素及白色橙衣中的维生素B,因此还是吃橙子更健康。 仁民

【医疗资讯】

南京启用 肿瘤化疗新模式

□快报讯 (通讯员刘宁春) 抗血管生成治疗,是当今肿瘤化疗最新治疗模式之一,南京鼓楼医院肿瘤科跟踪国际肿瘤治疗领域新技术新进展,开展了这项新技术。所谓抗血管生成治疗,是指某些化疗药物,在小剂量、高频率的给药方式下,可以选择性地显著抑制肿瘤组织内新生血管内皮细胞的生长,使肿瘤细胞因为血供不足而生长受阻。这种特殊的给药模式可以避免化疗的毒副作用如骨髓抑制、肝肾功能损害、消化道反应等。

今起市中医院 举办护足周义诊

□快报讯 (通讯员李珊) 8月7日(星期一),南京市中医院皮肤科将在门诊大厅举办“护足周”义诊活动,主要利用中草药特色内敷外用治疗足部慢性湿疹、掌跖部角化症,以及配合西医最新1+1疗法治疗各种足癣、甲癣。届时,皮肤科正、副主任医师以及高年资医师均参加义诊。

医护人员 监狱接受警示教育

□快报讯 (通讯员薛坚 郭明) 日前,南京市红十字医院组织药剂科、器械科以及各临床科主任、护士长等中层以上干部到市卫生局法制教育基地——江苏省金陵监狱,接受预防职务犯罪警示教育。为增强全院职工廉洁自律意识和法纪观念,该院近期还开展了形式多样的职工思想教育活动。

报网联动 全新服务
www.生活江苏.com
www.生活南京.com
24小时新闻热线: 96060